

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan (Palarach, Sujirarat, & Sangprasert, 2020). Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang-orang akan mengira hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Karena pasien mengalami kerusakan kardiovaskular yang parah. (Nishiura H, 2020). Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

Kondisi corona virus di Indonesia sampai bulan mei tercatat sebanyak 27.549 orang positif, 7.935 orang sembuh dan 1.663 orang meninggal, dan diperkirakan kasus orang yang positif covid-19 akan terus meningkat apabila masyarakat tidak memperhatikan protokol Kesehatan yang di anjurkan oleh World Health Organization (WHO).

Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (work from home), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal (Yunus & Rezki, 2020).

Terkait aktivitas yang dirumahkan sudah menjadi kebijakan dalam kondisi saat ini. Alasan kebijakan ini diterapkan adalah untuk mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat. Kebijakan ini ditetapkan oleh beberapa pihak terutama pemerintah yang diorientasikan pada pemenuhan kebutuhan dan kepentingan masyarakat. Langkah-langkah ini untuk mengurangi penularan COVID-19 termasuk tindakan individu dan lingkungan, mendeteksi dan mengisolasi kasus, pelacakan kontak dan karantina, langkah-langkah jarak sosial dan fisik termasuk untuk pertemuan massal, langkah-langkah perjalanan internasional, serta vaksin dan perawatan. Social and

physical distancing bertujuan untuk memperlambat penyebaran penyakit dengan menghentikan rantai penularan yang baru. Langkah-langkah ini mengamankan jarak fisik antara orang (setidaknya satu meter), dan mengurangi kontak dengan permukaan yang terkontaminasi (WHO, 2020).

Kebijakan yang muncul akibat wabah virus corona terlihat dengan adanya penutupan beberapa akses jalan dalam waktu tertentu, pembatasan jumlah transportasi, pembatasan jam operasional transportasi, yang tentunya kebijakan itu dimaksudkan untuk dapat menahan laju aktifitas masyarakat keluar rumah. Selain itu semua, masyarakat harus ada usaha untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan bergizi, minum vitamin, dan termasuk berolahraga.

Aktivitas fisik dapat menjadi peran penting dalam pengelolaan penyakit kesehatan mental ringan sampai sedang, terutama depresi dan kecemasan. Selain meningkatkan kesehatan mental, pola aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan manfaat pada kardiovaskular, metabolisme, dan kesehatan lainnya yang telah dikenal dengan baik bagi masyarakat. (Nadeem, Mcintosh, & Lawrie, 2004). Kemudian terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010).

Aktivitas fisik merupakan aktivitas apa pun yang melibatkan gerakan tubuh dan meningkatkan denyut jantung serta pernafasan seseorang (Australian Government Department of Health, 2014), aktivitas fisik merupakan salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012) Bersama gaya hidup dan perilaku sehat merupakan faktor langsung yang menentukan kesehatan manusia (Tabak et al., 2012) Kekurangan dalam melakukan perilaku sehat, terutama dalam aktivitas fisik merupakan faktor penyebab gangguan kesehatan baik pada remaja maupun dewasa. Di mana aktivitas fisik memiliki hubungan atau keterkaitan dengan penyakit kardiovaskular (Janssen & LeBlanc, 2010).

Pada penelitian yang dilakukan pada 200 mahasiswi di Inggris menunjukkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manfaat yang dirasakan dan hambatan untuk berolahraga dan kebiasaan olahraga.

Manfaat yang paling sering dikaitkan dengan penampilan fisik (Grubbs & Carter, 2002). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Lovell, Ansari, & Parker, 2010). Menunjukkan banyak orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup karena rendahnya manfaat yang dirasakan dan hambatan yang dirasakan tinggi untuk berolahraga . manfaat terbesar yang dirasakan dari olahraga adalah penampilan fisik diikuti oleh manfaat pandangan psikologis, pencegahan kesehatan ,peningkatan kehidupan, dan interaksi social.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud menghubungkan satu variabel penelitian dengan variabel lainnya yang bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga pada mahasiswa, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus di Indonesia”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus di Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan dari penelitian yang hendak diteliti. Tujuan merupakan pedoman bagi peneliti untuk menentukan arah dan usaha yang tepat guna mencapai tujuan dalam penelitian. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus di Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan beberapa manfaat yaitu :

1. Manfaat yang bersifat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai aktivitas fisik sehari-hari yang sangat penting agar kesehatan dan kualitas hidup terjaga lebih baik.

2. Manfaat yang bersifat praktis

Penelitian yang berjudul tingkat aktivitas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, bermanfaat bagi :

1) Perguruan Tinggi Universitas Pendidikan Indonesia.

- (1) Sebagai pedoman untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar terjaga kesehatannya dan juga kualitas hidupnya.
- (2) Aktivitas fisik yang teratur dan benar menjadi faktor utama agar kesehatan dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

2) Bagi Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia

- (1) Dapat mengetahui bahwasannya aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan dan juga kualitas hidup.
- (2) Sebagai bahan pertimbangan untuk mengoreksi kesehatan dan kualitas hidup Mahasiswa untuk meluangkan waktu agar bisa melakukan aktivitas fisik secara teratur.
- (3) Untuk mengetahui tingkatan aktivitas fisik masing-masing Mahasiswa apakah ringan, sedang atau berat.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap babnya dan bagian dalam penelitian.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia. Rumusan masalah membahas Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus. Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan manfaat olahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus. Dan dari tujuan penelitian ini tentunya memiliki manfaat baik bagi

peneliti, pembaca, lembaga dan juga mahasiswa. Struktur organisasi penelitian berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian di dalamnya.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh pihak peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang aktivitas fisik, kebugaran, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, exercise, fit frekuensi intensitas, pengeluaran kalori dan wellness GPAQ.

Bab III menjelaskan metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode korelasi. selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen pada penelitian menggunakan kuisioner GPAQ dan EBBS.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab rumusan permasalahan yang dibuat. Pada bab ini juga dijelaskan pembahasan hasil yang didapatkan oleh peneliti tentang tingkatakativitas fisik mahasiwa Universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi corona virus di Indonesia. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari dua kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi bivariate.

Bab V memaparkan simpulan ataupun rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I dan juga mmberikan saran untuk penelitian selajutnya.